

## ИЗВЪНРЕДЕН ИНСТРУКТАЖ

### ЗА

#### ПРИДВИЖВАНЕ ПО ПЪТНИ НАСТИЛКИ И ТРОТОАРИ С НЕРАВНИ ПОВЪРХНОСТИ

- Придвижването по пътните настилки и тротоари да се извършва внимателно, особено ако са с неравна повърхност, дефекти (счупени, извадени и/или пружиниращи плочки), замърсени или влажни – риск от спъване, подхлъзване, падане, навяхване и счупвания на крайниците, контузии на главата;
- При изкачване и слизане по стълбите, същото да се извършва внимателно, а ако има парапет - задължително да се използва!
- По правило движението по стълбите следва да бъде от дясната страна.

#### ПЪРВА ПОМОЩ ПРИ ТРАВМИ

##### Травма на крайниците

**Изкълчвания - признаци:** Ненормална форма на ставите, пружиниращ блокаж на ставите.

**Натъртвания и навяхвания - признаци:** Болка на мястото, оток, ограничени движения.

**Фрактури(счупвания) - признаци:** Подвижност на ненормално място, триене на костите при движение, неестествено положение на крайниците.

**Мерки:** Поставяне на увредения крайник в покой, поставяне на студен компрес или лед върху него, обездвижване с бинт или друг подръчен материал, шиниране – необходимо е да се обездвижат двете съседни стави, фиксиране за здрава част на тялото.

**Да се избягват:** Наместване на стави или на счупените кости!

**Транспортиране:** При травми на долните крайници се транспортират в легнало, а при горни – може да са в седнало или полуседнало положение.

### Травма на главата

**Признаци:** Цицина, рана, вдлъбнатина (сигурен признак за фрактура), кръвотечение от носа и ушите. При тежка травма е възможно повръщане, амнезия (загуба на спомен за случилото се).

**Мерки:** Пострадалият се поставя в странично положение с повдигната горна част на тялото и се поставя плътна превръзка на главата.

**Транспортиране:** Бърз пасивен транспорт в хоризонтално положение. За предотвратяване на допълнително сътресение на главата, е необходимо под нея да се поставят дрехи или други меки подложки.

### Травма на гръбначния стълб

**Признаци:** Болка, изменение на формата, невъзможност за движение на крайниците.

**Мерки:** Грижливо преместване на тялото без прегъване и усукване, поставяне върху твърда основа (при нараняване на шийните прешлени тялото се поставя странично).

**Транспортиране:** Транспортира се върху твърда носилка, а при невъзможност да се осигури такава – по корем. Преместването трябва да става много внимателно, без да се огъва и усуква тялото.

### Травма на гърдите

**Признаци:** Болка при натиск, стържещ звук при дишане, намалена подвижност на гръдния кош при дишане.

**Мерки:** Поставяне в странично положение върху здравата страна.

**Да се избягват:** Консумация на храна или напитки.

**Транспортиране:** Транспортират се в странично, седнало или полуседнало положение.

Изработил : д-р Е.Йорданова